



Zur Ruhe kommen, kreativ sein, Kraft schöpfen, sich entspannen und begegnen.

**Im Rosa Flesch
Tagungszentrum in
Waldbreitbach**

**Samstag, den 21.3. und
Sonntag, den 22.3.2026**

Beginn 10:30 Uhr – Ende 16:00 Uhr

Zeit der Besinnung mit Malen und Eutonie

Den Alltag einmal hinter sich zu lassen, zur Ruhe zu kommen und den Körper bewusster und entspannter wahrzunehmen, ist Intention dieses Angebotes.

Und der eigenen Kreativität Raum geben und gemeinsam mit der Gruppe, kreatives und spirituelles Erleben zu erfahren.

- Meditation,
 - sanfte Eutonie-Körperübungen,
 - freies Malen,
 - Raum für persönliche Betrachtung,
 - und Reflexion in der Gruppe
- gliedern den Tag.

Kursleitung



Elvira Schmitz
Bildende Künstlerin,
Kunsttherapeutin (Master of Art)
Eutoniepädagogin

Zum Malen

Wir werden Farben fließen lassen, der Intuition und Freude am Tun folgen. Die eigene Malspur entdecken, innere Bilder sichtbar machen. Achtsam sein für das, was im Moment geschieht. Zuviel Wollen loslassen und wach werden für den Augenblick. So können Bilder individueller Kraft entstehen, die belebend und lösend wirken. Die Bilder werden nicht bewertet oder interpretiert. Es bedarf keiner Malerfahrung.

Zur Eutonie

Eutonie (griechisch: Wohlspannung) ist eine anerkannte Methode der sanften, ganzheitlichen Körperarbeit, welche den Körpertonus harmonisiert. Durch einfache Übungen in wohltuende Balance mit Körper, Geist und Seele zu kommen, ist Ziel der Eutonie.

Anmeldung

Bitte schriftlich und senden an

Elvira Schmitz, Sonneneck 8,
56077 Koblenz

schmitz@malzeit-praxis.de

- Ich melde mich verbindlich zu den Tagen der Stille am 21. und 22.3.2026 an und akzeptiere die Teilnahmebedingungen.

Datum, Unterschrift

Name/Adresse

Telefon:

E-Mail:

Elvira Schmitz, Tel: 0151-26118597
E-Mail: schmitz@malzeit-praxis.de

www.malzeit-praxis.de

Anmeldeschluss 9. Februar 2026

Ort

Tagungszentrum Rosa Flesch in
Waldbreitbach

Übernachtung, Vollpension,
Tagungstränke: **238,73 €**

*Bitte bei Anreise direkt mit dem Haus
begleichen*

Kursgebühr und Malmaterial:
125 €

*Per Überweisung, weitere Angaben
folgen bei Anmeldung*



Teilnahme- bedingungen

Interessenten werden gebeten,
sich schriftlich mit diesem Formular
anzumelden.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung
erhalten Sie eine schriftliche
Bestätigung.

Bei Rücktritt nach dem Anmelde-
schluss ist der Gesamtbetrag zu
entrichtet oder eine Ersatzperson zu
stellen.

Der Veranstalter haftet nicht für
Schäden, die den Seminarteil-
nehmern auf dem Weg oder
während des Aufenthaltes
entstehen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12
Personen begrenzt.